



# Better Health Begins With You!

## તંદુરસ્તી તમારા હાથમાં

1. Eat 6 to 11 small servings of low-fat bread, cereal, rice or pasta daily. For instance, choose oatmeal for breakfast, a sandwich for lunch, and plain rice for dinner.

ઓછી કેલરીનું બ્રેડ, સીરીયલ, ભાત અને પાસ્તા રોજ ૬ થી ૧૧ માત્રામાં લેવા જોઈએ. દાખલા તરીકે સવારના નાસ્તામાં ઓટમીલ, લંચમાં સેન્ડવીચ અને રાત્રીના ભોજનમાં સાદો ભાત લેવા જોઈએ.

2. Eat 5 servings of fruits and vegetables every day. For example, you might drink orange juice for breakfast, eat a salad for lunch, and have some green beans, boiled potatoes and grapes for dinner.

રોજ ૫ માત્રામાં ફળો અને શાકભાજી લેવા જોઈએ. દાખલા તરીકે સવારના નાસ્તામાં સંતરનો રસ, બપોરના ભોજનમાં સલાડ અને રાત્રીના ભોજનમાં બાફેલો બટેટો અને દ્રાક્ષ.

3. Drink at least 8 glasses of pure, fresh water every day.

૮ ગ્લાસ રોજ તાજુ પાણી પીવું જોઈએ.

4. Eat lean, low-fat meats, such as chicken or fish.

ઓછી ચરબીવાળું માંસ જેવાકે મરઘી અને માછલી ખાવા જોઈએ.

5. Choose low fat or fat free dairy products, such as skim milk and frozen yogurt.

ઓછી ચરબીવાળી અથવા ચરબી વગરની દૂધની બનાવટ જેવીકે પાતળું દૂધ તથા ઠઠી પાવું જોઈએ.

6. Limit your intake of sweets and alcoholic beverages.

મીઠાઈ તથા માદક પીણાનો ઉપયોગ પ્રમાણસર કરવો જોઈએ.

7. Take part in some form of physical activity every day. Take a walk, dance, or play.

શરીરને કસરત મળે એવી પ્રવૃત્તિઓ રોજ કરવી જોઈએ, જેવીક ચાલવા જવું, નૃત્ય કરવું કે રમવું.

8. Use vegetable oil or canola oil for cooking in place of lard or animal fat. Vegetable oils are better for you because they contain no cholesterol.

રંધવામાં વધુ ચરબીવાળા તેલ કરતાં ઓછી ચરબીવાળા વેજિટેબલ તેલ અથવા કનોલા-તેલ વાપરવું જોઈએ.

Gujarati Language Version

These materials were developed by the Nutrition Education for New Americans Project of the Department of Anthropology and Geography at Georgia State University, Atlanta, Georgia. Funded by the USDA Food and Consumer Service. For more information, call (404) 651-2542.

